



LAUGARDAGUR 10. JÚNÍ 2017

Helgin



Between Mountains verður fyrsta sveitin sem kemur frá má árlegum Pikknikk tónleikum sem haldnir verða í gróðurhúsi Norræna hússins næstu sunnudaga.

[helgin](#) ➔4



Draumalína ástriðukokksins

Smith & Norland býður hágæðavörur frá þýska heimilis-tækjaframleiðandanum Gaggenau. Ævar Gunnarsson segir einfaldleika og gæði einkenna línuna. ➔2

Slepptu
þynnkunni



2 töflur fyrir skemmtun
2 töflur fyrir svefn

Fæst í næsta apóteki

www.icecare.is



Gaggenau framleiðir draumalínu ástriðukokksins, að sögn Ævars Gunnarssonar aðstoðarverslunarstjóra.



Hönnuðir tækjanna fara ótrúðnar slóðir og er virkni og útlit tækjanna unnin í samráði við atvinnumenn í matreiðslu.



Einingum og tækjum má raða upp eftir óskum.



Helluborð með innbyggðri viftu er nýjung.



Það má segja að Gaggenau framleiði draumalínu ástriðukokksins," segir Ævar Gunnarsson, aðstoðarverslunarstjóri Smith & Norland. „Saga Gaggenau er um margt merkileg en fyrirtækið byggir á mörg hundruð ára reynslu. Gaggenau var stofnað í Þýskalandi árið 1683 og fyrsta framleiðsluvara fyrirtækisins var naglar. Við bjóðum upp á tvær heimilislínu frá þeim, 400-línuna annars vegar og 200-línuna hins vegar. Hönnuðir tækjanna fara ótrúðnar slóðir og er virkni og útlit tækjanna unnin í samráði við atvinnumenn í matreiðslu.“

Ævar segir alla geta eldað með Gaggenau en þó sé ekki að finna staðlaðar stillingar á ofnum fyrir til dæmis lambasteik. Velja megi mjög nákvæman hita auk annarra stillingarmöguleika eftir því sem við á hverju sinni.

„Eitt af því sem heillar marga er til dæmis það að tengja má hitald (element) í botninn á bakstursofninum og setja þar yfir leirplötu eða bökunarstein til að baka dýrindis brauð og pitsur," segir Ævar.

Einfaldleiki og gæði

„Einfaldleikinn er ráðandi í vörum Gaggenau og þægindi í notkun. Allt efnisval byggir á miklum gæðum. Ég fór í heimsókn í verksmiðjurnar í Þýskalandi og fannst merkilegt að sjá hversu mörg handtök liggja í einu helluborði og hversu massíf efni eru notuð.

Öll tækin eru í fjölbreyttum útgáfum; sami ofninn fæst til að mynda í fimm mismunandi litum, með hægri eða vinstri opnun og



ýmist með stjórnborðið uppi eða niðri, allt eftir því hvernig ofninum er komið fyrir í eldhúsinu. Tækjunum má raða saman á marga vegu ef rýmið er nægjanlegt. Til dæmis má raða saman gashelluborði, spanhellum, grilli og jafnvel djúpsteikingarpotti, innbyggðri kaffivél, ofni og svo framvegis.

Kaffivélin beintengd við vatn

„Gaggenau hefur framleitt innbyggðar espressókaffivélar um árabil. Nýjustu vélarnar eru tengdar beint í vatn og frárennsli svo að segja má að fólk sé því með eigin kaffibar heima hjá sér," segir Ævar. „Þá er baunahólfíð einnig losanlegt og hægt að eiga fleiri en eitt box fyrir ólíkar tegundir bauna og skipta um eftir því hvernig kaffi menn vilja fá sér. Þegar nýtt hólf er

» Einfaldleikinn er ráðandi í vörum Gaggenau og þægindi í notkun. Allt efnisval byggir á miklum gæðum.

setti í spyr vélin hvort þetta sé sama kaffitegundin og síðast var notuð eða ný tegund. Ef svarið er ný tegund hreinsar vélin út það sem fyrir er svo að næsta upphelling með nýju baunum verður eins og best verður á kosið.

Hellur og háfur í einni einingu

„Viftur, sem draga má niður í borðplötuna, hafa lengi fengist hjá

Einfaldleiki einkennir hönnun heimilistækja Gaggenau.



Innbyggðu kaffivélar eru nú beintengdar við vatn og frárennsli.

Gaggenau. Nú hefur fyrirtækið kynnt til sögunnar helluborð með innbyggðri viftu. Fjórar hellur eru í borðinu og tveir stútar á milli þeirra sem soga til sín allt að 89% af matarlyktinni og síá út olíu og gufu," útskýrir Ævar.

Sérpantanir

„Allar vörur Gaggenau þarf að sérpanta. Fólk sest einfaldlega niður með okkur og við förum

yfir möguleikana. Við erum með tæki í sýningarsal okkar og einnig ítarlega bæklinga með öllum tækniupplýsingum og teikningum. Möguleikarnir eru margir og þeim má raða saman eftir óskum og þörfum fólks. Oft kemur það til okkar strax í byggingarferli hússins með fastmótaðar hugmyndir eða vill sjá hvaða möguleikar eru í boði. Við finnum lausnir á öllum málum.“

Mælir heils hugar með Bio-Kult Pro-Cyan

Bio-Kult Pro-Cyan er háþróuð þrívirk formúla sem tryggir heilbrigða þvagrás. Guðlaug hefur lengi haft óþægindi frá þvagrærum en er mun betri eftir að hún fékk Bio-Kult Pro-Cyan.

Margar konur þjást af þvagræraóþægindum og er algengt að það sé af völdum E. coli-bakteriunnar. Ein af hverjum þremur konum hefur þjáðst af þvagræraóþægindum fyrir 24 ára aldur og að minnsta kosti helmingur allra kvenna fær þvagræraóþægindi einu sinni á ævinni. Fjórðungur þeirra fær endurteknar sýkingar.

„Ég hef verið með krónísk óþægindi í blöðrunni í rúmlega tvö ár og hefur það valdið mér mikilli vanlíðan og óþægindum.

Ég gat til dæmis aldrei farið í heitan pott eða verið úti í miklu frosti því það olli mér strax mikilli vanlíðan. Þar sem ég stunda hestamennsku og þarf oft að vera á ferðinni í vinnu þá var þetta mjög óþægilegt og hamlandi fyrir mig,“ segir Guðlaug Jóna Matthíasdóttir.

Henni var ráðlagt að fara á meðhöndlun kúr í tólf mánuði en hún var ekki alveg tilbúin til þess. „Því ákvað ég að prófa Bio-Kult Pro-Cyan þegar ég sá umfjöllun um það í blöðunum og fann ég fljótlega að það virkaði mjög



Guðlaug Jóna tekur Bio-Kult Pro-Cyan þegar hún finnur fyrir þvagræraóþægindum. MYND/GVA

vel gegn þessum króníska vanda mínum. Í fyrstu tók ég bara eitt hylki á dag eða þegar ég fann að ég fékk einkennin, en núna tek ég tvö hylki um leið og ég finn fyrir óþægindum og stundum nokkrum sinnum yfir daginn þegar ég er verst. Ég finn að Bio-Kult Pro-Cyan gerir mér gott, ég er í betra jafnvægi, meltingin er betri og ég er öll mun betri,“ segir Guðlaug ánægð.

Tryggir heilbrigða þvagrás

Orsakir óþæginda í þvagrás geta verið nokkrar, meðal annars utan- aðkomandi áhrif á þarmaflórana, breyttur lífsstíll, aukid stress, ýmsir sjúkdómar og aukin lyfjanotkun. Einkennin eru meðal annars tíð þvagli, aukin þörf fyrir þvagli án þess að kasta af sér þvagi, verkir við þvagli og óeðlileg lykt og litur á þvagini.

Trönuber hafa löngum verið þekkt fyrir að virka vel sem fyrirbyggjandi meðhöndlun gegn þvagrærasýkingum. Trönuber hindra að E. coli-bakterían nái fötfestu við slímhúð þvagrásar og skolar bakteriunni út með þvagini. Bio-Kult Pro-Cyan inniheldur þrívirka formúlu, sem hefur verið vísindalega þróuð og staðfest, og á hún að tryggja heilbrigða þvagrás.

Hylkin innihalda trönuberja-extrakt, vinveitta gerla og A-vítamín. Hlutverk gerlanna og A-vítamíns í Bio-Kult Pro-Cyan er að hjálpa líkamanum að viðhalda eðlilegu bakteriumagni í þörmum, einnig til að viðhalda eðlilegri starfsemi í þvagrásarkerfinu.

Bio-Kult Pro-Cyan er sérstaklega hannað fyrir barnshafandi konur en alltaf er mælt með því að ráðfæra sig við fagfólk áður en inntaka hefst. Börn mega líka nota Bio-Kult Pro-Cyan en þá er mælt með hálfum skammti af ráðlagðri skammtastærð fyrir fullorðna.

Vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna. Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, www.icecare.is.

Frábær virkni af Bio-Kult

Þegar Ragna Lóa Stefánsdóttir kom heim frá Marokkó var hún með slæma magakveisu og leið illa. Hún fór til læknis sem gaf henni lyf við kveisunni. „En það var eins og ég næði mér ekki alveg af magakveisunni og ákvað því að prófa Bio-Kult Original þar sem ég hafði heyrt svo gott af því áður,“ segir Ragna Lóa.

Mælir með Bio-Kult

Árangurinn lét ekki á sér standa og fann Ragna Lóa ótrúlega fljótt mun eftir að hafa tekið Bio-Kult í nokkra daga. „Ég hef fundið að með aldrinum þá verð ég viðkvæmari í maganum og það er ekki sama hvað ég borða, ég þarf að passa betur upp á mataræðið til að halda meltingunni í lagi. Bio-Kult Original kemur þar sterkt inn fyrir mig því mér finnst að meltingin sé betri og ég finn að það gerir mér gott,“ lýsir hún og bætir við að það eigi sérstaklega við þegar fólk sé undir álagi því þá eflir Bio-Kult varnir líkamans. „Ég mæli með Bio Kult Original, það hefur reynst mér mjög vel.“

Gott fyrir meltinguna

Margrét Alice Birgisdóttir heilsu- markþjálfari mælir með því við viðskiptavinum sína að þeir fái meltingu sína góða. „Mér finnst sérstaklega mikilvægt að meltingarfærin starfi eins og þau eiga að gera. Ef bakteríuflóra líkamans er í ójafnvægi starfar hann ekki eins og hann á að gera. Bio-Kult hefur reynst afar vel til að bæta starfsemi meltingarinn-



Ragna Lóa fann ótrúlega fljótt mun á sér eftir að hafa tekið Bio-Kult í nokkra daga. MYND/STEFÁN

ar. Ég mæli heilshugar með Bio-Kult, bæði Candéa með hvítlauk og grape seed extract og með Bio-Kult Original, báðar tegundir hafa reynst mér vel,“ segir Margrét.

Bio-Kult fyrir alla

Innihald Bio-Kult Candéa-hylkj-

anna er öflug blanda af vinveittum gerlum ásamt hvítlauk og grape seed extract. Bio-Kult Candéa-hylkin virka sem vörn gegn candida-sveppasýkingu í meltingarvegi kvenna og karla og sem vörn gegn sveppasýkingu á viðkvæmum svæðum hjá konum.

Bio-Kult Original er einnig öflug blanda af vinveittum gerlum sem styrkja þarmaflórana. Bio-Kult Candéa og Bio-Kult Original henta vel fyrir alla, einnig fyrir barnshafandi konur, mjólkandi mæður og börn. Fólk með mjólkur- og sojaþöpol má nota vörurnar.

Vörurnar eru fáanlegar í öllum apótekum, heilsuverslunum og heilsuhillum stórmarkaðanna.

Hægt er að nálgast frekari upplýsingar á heimasíðu IceCare, - www.icecare.is.



Slepptu þynnkunni



2 töflur fyrir skemmtun
2 töflur fyrir svefn

Fæst í næsta apóteki

www.icecare.is

Notalegheit í Vatnsmýrinni

Næstu sunnudaga mun fjölbreyttur hópur tónlistarmanna koma fram á árlegum Pikknikk tónleikum í fallegu umhverfi Norræna hússins.

Á morgun sunnudag hefjast árlegir Pikknikk tónleikar í Norræna húsinu. Þar mun ein hljómsveit eða listamaður spila á hverjum sunnudegi fram til 20. ágúst í fallegu umhverfi gróðurhúss Norræna hússins. Tónleikaröðin hófst árið 2012 en það er Mikael Lind, umsýjarnamaður sýningar-svæðis og aðstoðarmaður verkefnastjóra hjá Norræna húsinu, sem hefur séð um að skipuleggja tónleikana síðustu tvö árin. Í ár verður boðið upp á fjölbreytta tónlist af ýmsum toga með verðlaunuðu tónlistarfólki frá Íslandi ásamt góðum gestum frá Danmörku og Svíþjóð, að sögn Mikaeles. „Í fyrra valdi ég aðallega fólk sem ég kannaðist við persónulega en reyndi samt að hafa dagskrána breiða og

þannig að hún myndi höfða til sem flestra. Í ár vildi ég gera enn betur og ákvað þess vegna að leyfa tónlistarfólki að sækja um þátttöku.“

Tónlistin þarf auk þess að henta gróðurhúsinu þar sem hljóðkerfið er ekki mjög flókið. „Svo viljum við bjóða upp á tónlistarmenn og hljómsveitir sem höfða bæði til Íslendinga og ferðamanna. Mér finnst dagskráin einmitt fjölbreyttari í ár því það voru svo margir efnilegir tónlistarmenn sem sóttu um.“

Góð stemning

Between Mountains verður fyrsta hljómsveitin sem kemur fram en hún vann Músiktil-



Mikael Lind hjá Norræna húsinu sér um skipulag tónleikanna.



Between Mountains kemur fram á Pikknikk tónleikunum morgun. MYND/BRYNJAR GUNNARSSON



a DOVER company

Blackmer Ebsray EnviroGear PUMPS GRSWOLD MUVEX

KYNNINGARFUNDUR MEÐ FULLTRÚUM PSG DOVER

Þriðjudaginn 13. júní kl. 12:00

á Icelandair Hótel Reykjavík Natura, Nauthólsvegi 52.

Léttar veitingar í boði.

PSG DOVER framleiðir hágæða dætur af öllum stærðum og gerðum.



Umboðsaðili á Íslandi

TEKNÍS

Skútahrauni 11 220 Hafnarfríði Sími 565 7390 teknis@tekn.is



Gróðurhús Norræna hússins hýsir Pikknikk tónleikana þar sem ýmsir tónlistarmenn spila næstu sunnudaga í sumar.

raunir fyrir á þessu ári. „Ég ákvað að hafa samband við sveitina en hún sótti ekki um. Starfsmaður hjá Norræna húsinu benti mér á þær og sagði hana vera flotta hljómsveit. Ég fór inn á Soundcloud-síðu Músiktilrauna og hlustaði á lagið þeirra Into the Dark sem er geggjað lag. Sem betur fer voru stelpurnar í hljómsveitinni til í að koma og spila.“

Stemningin á tónleikunum er oft mjög góð þótt gróðurhúsið henti ekki alltaf til tónleikahalds. „Einstaka sinnum þarf að færa tónleikana inn í sal vegna veðurs. Skálinn er frekar litill og margir gestir sitja á grasinu fyrir utan og hlusta. Þegar veðrið leikur við okkur er þetta hins vegar æðislegur tónleikastaður. Tónlistin verður partur af náttúrunni í kring og maður heyrir ekki bara í listamönnunum sem koma fram heldur líka í fuglunum og ýmsum öðrum umhverfishljóðum. Það myndast því oft einstök stemning.“

Ýmislegt brallað

Katla Vigdís Vernharðsdóttir og Ástrós Helga Guðmundsdóttir mynda dúettinn Between Mountains. Þær segjast mjög spennar fyrir tónleikunum á morgun. „Þetta er í raun fyrsta skiptið sem við fáum að spila svona lengi. Það verða nokkur ný lög á dagskrá

Þegar veðrið leikur við okkur er þetta hins vegar æðislegur tónleikastaður. Tónlistin verður partur af náttúrunni í kring.

Mikael Lind

ásamt venjulega settinu okkar svo vonandi verður þetta bara fjór og gaman,“ segir Katla Vigdís. Frá því að þær unnu Músiktilraunir í apríl hefur verið nóg að gera hjá sveitinni. „Við höfum verið að bralla í ýmsu síðan við sigruðum í Músiktilraunum. Stuttu síðar komum við m.a. fram á tónlistarhátiðinni Aldrei fór ég suður á Ísafirði, gáfum út lag sem heitir Little Sunny Flower og erum búin að vera á fullu að semja nýtt prógramm. Í haust ætlum við svo í hljóðver til að taka upp nokkur lög og gefa út í kjölfarið,“ bætir Ástrós Helga við.

Björn Thoroddsen og Teitur Magnússon spila tvo næstu sunnudaga en nánari dagskrá má finna á www.nordice.is.

Ókeyppis er inn á alla tónleikana og hefjast þeir kl. 15.

FJÖLSKYLDUDAGAR



Á GLERÁRTORGI 10-16. JÚNÍ



16. JÚNÍ
TAKTU DAGINN FRÁ
FRÁBÆR FJÖLSKYLDUSKEMMTUN

Sveppi og Villi, Andlitsmálun,
Leikjaland á Glerártorgi o.m.fl.

Fjör og frábær tilboð í verslunum Glerártorgs

<p>20% afsláttur af Vita, MENU, Ritzenhoff og Rosendahl. 10% af Moominni.</p>	<p>20% afsláttur af Lovi trjám og trévöru frá Finnlandi</p>	<p>50% afsláttur af völdum umgjörðum</p>	<p>20-50% afsláttur af völdum vörum</p>	<p>Allar dömu gallabuxur aðeins kr. 5.990 og allar herra gallabuxur aðeins kr. 7.990</p>	<p>30% afsláttur af verði allra vörutegunda í hárvörulínunni og Spa-dekurvörulínunni.</p>	<p>Fjölskyldudagar á Subway. Kökur fylgja öllum fjölskyldutilboðum</p>	<p>Ný tilboð á hverjum degi</p>
<p>Dr. Organic aloe vera gel 20% afsláttur. ICEHERBS – Hreinsandi, Magnesium og Skjöldur 25% afsláttur.</p>	<p>20% afsláttur af spjaldtölvum, Vodafone símtækjum og Vodafone aukahlutum. 10% afsláttur af hátölurum og heyrnatólum</p>	<p>TILBOÐ lítill ís í brauði kr. 300 og lítið krap kr 300</p>	<p>Kökusneið og uppáhellt kaffi kr. 1.100 - Réttir dagsins kr. 1.550</p>	<p>30% afsláttur af völdum vörum</p>	<p>Brúðartilboð á sængurverasettum frá kr. 7.990 - 9.990 og 40% afsláttur á sængum.</p>	<p>TÖSKUDAGAR - 20% afsláttur 10. til 16. júní. Falleg perlufesti fylgir öllum tösikum.</p>	<p>Töskur fylgja öllum seldum rafhlaupahjólum</p>
<p>Afmælistilboð. PÓÍÓBOLIR kr. 1.590 Verð áður kr. 3.490</p>	<p>Trampolín USA 4,5m áður 69.900 nú 49.900 Körfuboltaspjald USA áður 59.998 nú 39.998</p>	<p>3 fyrir 2 af smávöru</p>	<p>30% afsláttur af völdum vörum</p>	<p>LUXURY SLEEP rúm 90x200 sm Fullt verð 89.950 Nú 59.950</p>	<p>20% afsláttur af öllum aukahlutum</p>	<p>20% afsláttur af öllum Hummer fatnaði fyrir börn og fullorðna</p>	<p>15% afsláttur af pottum, pönnum, búsáhöldum og gjafavöru</p>
<p>Velkomnir vinir</p>	<p>20% afsláttur af öllum ullarfatnaði á ungbörn, auk annarra tilboða</p>	<p>20% afsláttur af öllum vörum</p>	<p>20% afsláttur af öllum stuttbuxum og sumarjökkum</p>	<p>20% afsláttur af öllum sólarvörnum</p>	<p>20% afsláttur af öllum sjámpóum og hárnæringum</p>	<p>GLERÁRTORG -af lífi & sál-</p>	

Heldur dagbók um þakklæti

Andleg heilsa er Helgu Arnardóttur hugleikin. Hún segir þakklætisdagbók og núvitundaræfingar góðar til að auka velliðan.

Sigríður Inga
Sigurðardóttir
sigriduringa@365.is



Helga starfar við ráðgjöf og fræðslu um andlega heilsu og leiðir til að hlúa að henni. Hún lauk grunnnámi í sálfræði frá Háskóla Íslands og að námi loknu réð hún sig til starfa á Kleppi þar sem hún vann í sex ár. „Frá því ég var litil langaði mig að verða sálfræðingur og hjálpa fólki að líða vel. Í gegnum grunnnámið og starfið á Kleppi fannst mér sérstakt að læra ekki um velliðan heldur aðallega um vanlíðan. Ég lærði heilmikið um kvíða, þunglyndi og aðra andlega sjúkdóma og hvernig hægt er að draga úr einkennum þeirra. Hins vegar langaði mig meira til að beina athyglinni að andlegri heilsu og velliðan, hvað studlar að henni og hvaða þættir hafa áhrif þar á. Þessar þælingar leiddu til þess að ég ákvað að fara ekki í klíniska sálfræði heldur tók masterspróf í félags- og heilsusálfræði,“ útskýrir Helga sem hélt síðan áfram námi og lauk diplómaprófi í jákvæðri sálfræði.

Þakklætistilfinning mikilvæg

Helga segir margt hafa áhrif á andlega heilsu. „Góð, félagsleg tengsl hafa jákvæð áhrif á heilsu og velliðan. Regluleg hreyfing sömuleiðis. Þetta er eitthvað sem flestir þekkja og vita en það er gott að kortleggja þetta og rækta markvisst. Það er líka gott að finna fyrir þakklæti og leiða hugann reglulega að því vegna þess að þá liður manni eins og maður sé heppinn og ríkur og lán-samur og að lífið sé betra. Ég mæli með að halda þakklætisdagbók annaðhvort daglega eða vikulega en í henni felst að staldra við og skrifa niður það sem maður er þakklátur fyrir. Það er ágætt að nota sérstaka bók fyrir þetta. Mikilvægt er að finna fyrir þakklætistilfinningunni en ekki bara skrifa niður eitthvað jákvætt og loka svo bókinni. Með því að leiða hugann aftur og aftur að því góða í lífinu og kalla endurtekið fram þakklætistilfinningu verðum við



Helga hefur lengi haft áhuga á andlegri heilsu. MYND/ERNIR

næmari fyrir því að taka eftir því góða í kringum okkur og byggjum upp aukna velliðan og sátt við lífið. Gott er að gera þessa æfingu í nokkrar vikur og athuga hvort hún hafi áhrif,“ segir Helga og bætir við að fólk sé misþakklátt að edlisfari, sumir eigi auðvelt með að finna fyrir þakklæti en aðrir ekki. „Góðu fréttirnar eru að allir geta ræktað með sér aukni þakklæti,“ segir hún.

Núvitundaræfingar auka velliðan

Reglulegar núvitundaræfingar geta líka auknið andlega velliðan en rannsóknir hafa sýnt fram á að iðkun núvitundar hafi reynst

vel við heilsufarsvandamálum eins og þunglyndi, kvíða og stressi. Algengustu núvitundaræfingarnar felast í hugleiðslu, að sögn Helgu. „Þá sest maður niður, lokar augunum og fylgist með eigin andardrætti í um tíu mínútur á hverjum degi og gefur hugarum frí á meðan. Þannig er andardrátturinn notaður sem leið til að tengja sig við núíð. Þetta snýst í raun um að þjálfa hugann þannig að maður hafi stjórn á því hvert athyglin fer því það sem maður beinir athyglinni að vex og dafnar. Fólk getur fest sig í óþægilegum og erfiðum hugsunum og nær ekki að kúpla sig frá þeim. Þessar æfingar geta meðal annars

þjálfað upp færni í að velja hvert við beinum athygli okkar. Núvitund snýst um að upplifa hlutina á hlutlausan hátt en ekki endilega einbeita sér að því jákvæða,“ upplýsir Helga sem sjálf hefur persónulega reynslu af kvíða. „Kvíði var lengi áskorun fyrir mig en núvitund hefur hjálpað mér að takast á við hann.“

Meðvituð augnablik

Margir telja sig ekki hafa tíma til að stunda hugleiðslu en Helga segir að svokölluð meðvituð augnablik geri líka sitt gagn. „Þá tengir maður sig við núíð í smástund í einu. Þeir sem vilja prófa þessa nálgun geta látið

símann sinn pípa fimm sinnum yfir daginn til að minna sig á að staldra við og tengja sig við núíð í stutta stund í einu. Það er hægt með því að fylgjast vel með andardrættinum í hálfa mínútu eða líta upp úr tölvunni og horfa út um gluggann og horfa á tré bærast með vindinum. Það má líka loka augunum og hlusta á umhverfishljóðin. Þetta snýst í raun bara um að tengja sig við núíð í stutta stund í senn með því að færa athyglina frá hugarum og yfir á eitthvað sem á sér stað á líðandi stundu. Allir ættu að hafa tíma fyrir þetta og flestir upplifa ákveðinn létti í leiðinni,“ segir hún að lokum.



DLUX Pregnancy er blanda af vítamínum sem henta ófrískum konum sérstaklega vel. Það inniheldur D-vítamín, Fólínsýru, B- og K-vítamín.

Upptaka gegnum slímhúð í munnri tryggir að efnin skila sér út í blóðrásina og því er þetta sérlega góð lausn fyrir konur sem þjást af morgunógleði og uppköstum.

NÝTT

MEÐ FERSKJU- OG MANGÓBRAGÐI!

Dagsskammtur er fjórir úðar og innihalda þeir samtals:
B12 6 mcg • D3 400 AE • Fólínsýra 400 mcg • Selen 75 mcg
B1 1,1 mg • B2 1,4 mg • K1 75 mcg • Biotin (B7) 50 mcg
Joð 150 mcg • B5 (Pantothenic acid) 6 mg • B6 1,2 mg
A 600 AE • B3 (Niacin) 8 mg • C 20 mg



MultiVit fjölvítamínið frá BetterYou inniheldur öll helstu vítamín og steinefni sem auka á heilbrigði okkar og efla ónæmiskerfið.

Með munnúðanum fáum við 14 nauðsynleg næringarefni beint inni blóðrásina en upptaka gegnum slímhúð í munnri tryggir hámarksupptöku.

NÝTT

MEÐ GRAPEBRAGÐI!

Dagsskammtur er fimm úðar og innihalda þeir samtals:
D-vítamín 1000 AE • Fólínsýru 400 mcg • B12 6 mcg
100% af ráðlögðum dagsskammti af K, B1 og B6.

Söluastaðir: Flest apótek, heilsuþúðir og heilsuhillur verslana

STROPEZ

UPPGÖTVAÐU ÞINN FULLKOMNA LJÓMA

BYGGÐU SMÁM SAMAN UPP SÓLKYSSTAN
LJÓMA Á HVERJUM DEGI



Byggðu upp náttúrulegan sólkysstan lit á hverjum degi með
söluhæstu Gradual Tan vörnum okkar.

Öll líkamskremin okkar eru mjög rakagefandi með góðum ilm sem
lætur þér líða vel og skilur ekki eftir sig rákir.
Leyfir þér að uppgötva þinn fullkomna lit allt árið um kring.

ST.TROPEZ, THE UK'S LEADING TANNING BRAND*

20-50% afsláttur

af völdum vörum!

Skemmtilegt
sumarhapp-
drætti dagana
10-16.júní!

JIBBÍ JEIJ DAGAR!

Nýjar vörur og fullt af FRÁBÆRUM tilboðum



Ótrúlega léttir
og þægilegir skór
fáanlegir í ýmsum
útfærslum!



Skór á
FRÁBÆRU verði!
4.990kr
stærðir 36-41



BOLUR
ÁÐUR 3.990
NÚ 1.990
ein stærð



KJÓLL
ÁÐUR 7.990
NÚ 2.990
st.42-56



BOLUR
ÁÐUR 3.990
NÚ 990
st.S-XXXL



TOPPUR
ÁÐUR 4.990
NÚ 1.990
st.S-XXXL



PEYSA
ÁÐUR 5.990
NÚ 1.990
st.S-XXXL

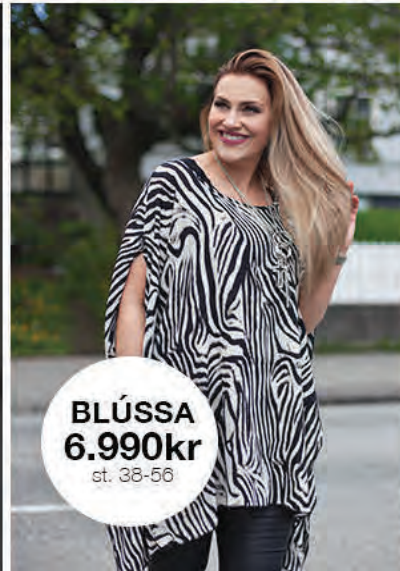
Opið á morgun,
sjómannahaginn frá
kl 13-18 í Kringlunni
og frá kl 13-17 á
Glerártorgi!

Stærðir
36-56

ZIKZAK
TÍSKUHÚS



KJÓLL
ÁÐUR 5.990
NÚ 2.990
st.S-XXXL



BLÚSSA
ÁÐUR 6.990kr
NÚ 2.990
st. 38-56



SKOKKUR
ÁÐUR 4.990
NÚ 2.990
st.S-XXXL



KJÓLL
ÁÐUR 6.990kr
NÚ 2.990
st. S-XXXL



KJÓLL
ÁÐUR 7.990kr
NÚ 2.990
st. S-XXXL



TÚNIKA
ÁÐUR 5.990
NÚ 3.990
st.38-50



KJÓLL
ÁÐUR 5.990kr
NÚ 2.990
st. S-XXXL



TÚNIKA
ÁÐUR 6.990kr
NÚ 2.990
st. 38-52



KJÓLL
ÁÐUR 5.990
NÚ 2.990
st.S-XXXL



SKOKKUR
ÁÐUR 3.990
NÚ 2.990
st.S-XXXL



BLÚSSA
ÁÐUR 6.990
NÚ 3.990
st.38-56



KJÓLL
ÁÐUR 4.990
NÚ 1.990
st.S-XXXL

Smáauglýsingar

512 5000

Afgreiðsla smáauglýsinga og sími er opin allir virka daga frá 9-16
Netfang: smaar@frettabladid.is

Bílar & Farartæki



BÍLAMARKAÐURINN

JEEP Grand Cherokee Limited. Árgærd 2015, ekinn 29 þ.KM, bensín, sjálfskiptur.skoðar skipti Verð 8.450.000. Rnr.224184. BILAMARKADURINN.IS 5671800



CHEVROLET Suburban LT SUV flex-fuel. Árgærd 2016, ekinn 56 þ.KM, bensín, sjálfskiptur Verð 10.900.000. Rnr.234001. BILAMARKADURINN.IS 5671800

Bílamarkaðurinn
Smiðjuveg 46E, Kópavogi
Sími: 567 1800

bilfang.is

S. 567 2000



GOLFBÍLL!

Yamaha YDRE týpa 48 Wolt golf-bíll árg 2013 með lokuðu húsi, verð aðeins 1.090 millj einnig hús laus golf-bíll verð 800 þús 897 2908 !!!

Bílasalan Bílfang
Malarhöfða 2, 110 Rvk.
Sími: 567 2000
Seljum í dag!
www.bilfang.is



SUZUMAR gúmmibátar. Uppblásnir slöngubátar með algólfi og mikla burðargetu. Til í stærðum frá 2,9m - 4,2m. Verð frá 255.000.- kr.

SUZUKI UMBODIÐ ehf
Skeifunni 17, 108 Reykjavík
Sími: 565-1725
suzuki@suzuki.is
Suzuki.is / suzukisport.is



NYR BÍLL! HYUNDAI Ioniq hybrid. Árgærd 2017, ekinn -0 þ.KM, sjálfskiptur 6 girar. Verð 3.490.000. Rnr.101798.



MMC Pajero instyle. Árgærd 2015, ekinn 28 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 5 girar. Verð 6.990.000. Rnr.101844.

MB Bílar
Kletthálsi 1a, 110 Reykjavík
Sími: 415 1150
Opíð 10-18, lau 12-16
http://www.mbbilar.is



KIA Sorento luxury 2,2 200hó. Árgærd 2016, ekinn 47 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 6 girar. Verð 6.390.000. Rnr.320763. 6 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.



MMC Pajero instyle. Árgærd 2015, ekinn 52 þ.KM, dísel, sjálfskiptur 5 girar. Verð 7.300.000. Rnr.320634.



MERCEDES-BENZ B 220 cdi blueefficiency. Árgærd 2014, ekinn 38 þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 3.590.000. Rnr.991560.



KIA Sorento 7-sæta. Árgærd 2013, ekinn 113 þ.KM, dísel, sjálfskiptur. Verð 4.390.000. Rnr.142044. 3 ár eftir af verksmiðjuábyrgð.



SKODA Octavia ambiente combi. Árgærd 2007, ekinn 171 þ.KM, dísel, 5 girar. Verð 950.000. Rnr.142236.

ASKJA notaðir bílar
Kletthálsi 2, 110 Reykjavík
Sími: 590 2160
www.notadir.is



ÞARFTU AÐ KAUPA EÐA SELJA BÍL?

Bilauppbod.is er uppboðsvefur þar sem þú getur keypt eða selt bíl á einfaldan og hagkvæman hátt. Kynntu þér málið. www.bilauppbod.is Sími 522-4610.

Bílauppboð - Krókur
Sími: 522 4610
www.bilauppbod.is

Bílar til sölu



Polo Comfortline 1400, ek. 85þ. árg 2011. Toppeintak. Lækkað verð 1.390þ. Uppl. í 822-4850



Til sölu Nissan micra. Árg 2014. Ekið 40 þús. Verð: 1.490. S: 6185859



Volvo V40 D2. Sjálfskiptur, dísel, ekinn 106 þús km. Tilboð 2.350 þús. Engin skipti. Uppl í síma 8467192.



Söluvagn til sölu. Tvö kæliborð - ísskápur - tveir vaskar og vatnsdæla fyrir vatn. Miklið af rafmagnstenglum. Frekari upplýsingar og fyrirspurnir sendist á brostu@lemon.is



Toyota Landcruiser 120 GX árgærd 2004 til sölu, dísel ek. 266 þús.ssk. ný skoðaður bill í toppstandi. Ásett verð 1990 þús. Uppl. 822-5925

Toyota Yaris '04, 3 dyra, verð: 190 þús. S: 7707542

Þjónusta



Gamli glugginn úr, nýi glugginn í ...svo einfalt er það

Nýsmíði á gluggum og hurðum, ásamt ísetningum og viðhaldi.

Haðu samband og við metum ástandið.

Smiðjuvegur 12, rauð gata - S. 566 6630 - gluggagerdin@gluggagerdin.is

250-499 þús.



EINN ÖDYR OG GÖÐUR - TILBOÐ 390 ÞÚS

CITROEN C5 2,0 16V 140 hó STATION 11/2006 ek.165 þús, sjálfskiptur, göd heilsársdekk, ný sk.18 og í góðu standi, TILBOÐ 390.000.- möguleiki á 100% láni s.841 8955

500-999 þús.



TILBOÐ 590 ÞÚS

HYUNDAI SANTA FE 2005 ek. 144 þús, bsk, ný skoðaður, nýleg tímareim, dráttarkrökur, lýtur vel út, TILBOÐSVERÐ 590 þús möguleiki á 100% láni s.841 8955



4X4 SJÁLFSKIPTUR MEÐ KRÖK

SUBARU FORESTER 2006 ek.133 þús, sjálfskiptur, upphækkaður, ný skoðaður, nýleg tímareim, krökur, ásett verð 1.190 þús TILBOÐ 890 ÞÚS möguleiki á 100% láni s.841 8955

Bílar óskast



STAÐGREIÐI BÍLA 0-750 ÞÚS!

Óska eftir að kaupa bíla á allt að 750 þús. staðgreitt! Þeir mega þarfnast lagfæringa helst ekki eldri en '05, skoða allt er með pening og pappira klára og get gengið frá kaupum strax, ef mér lýst vel á. Uppl. s. 691 9374.

BÍLL ÓSKAST Á 25-250ÞÚS.

Má þarfnast lagfæringa.
Hringdu S. 615 1815 eða sendu sms.

Fellihýsi



Köllunarklettsgvegur 3
við Sæbraut
Sími 522 2222
www.vagnahollin.is

Hjólbarðar



NÝJU SAILUN DEKKIN Á FRÁBÆRU VERÐI.

Einnig úrval notaðra dekkja. Tökum notuð uppi ný. Vaka s. 567 6700

Varahlutir

Startarar & alternatorar

í bíla, báta og vinnuvélar



Bílaraf

Flatahrauni 25 - Hafnarfirði
Sími 564 0400
www.bilaraf.is

GEFÐU HÆNU

gjofsemgefur.is
907 2003
Hjálparstarf Kirkjunnar

Þjónusta

Garðyrkja

Tek að mér slátt fyrir húsfélög og einstaklinga og klippingar og umhirðu á gördum. Uppl. í s. 616 1569.

Bókhald

Tek að mér að færa bókhald fyrir lítil fyrirtæki og einstaklinga fyrir sanngjarnt verð. Upplýsingar í síma 824-8864

Bókhald, VSK, laun, skattskýrslur og stofnun fyrirtækja. Fagleg vinnubrögð á sanngjörnu verði. Bókhald og þjónusta ehf. Sími 511 2930.

Málarar

Pakmálun

Getum bætt við okkur verkefnum. Vönduð vinnubrögð. Fáðu tilboð. Uppl. í s. 847 1628
Litaverk ehf

Búslóðaflutningar

Ert þú að flytja? Búslóðafl., fyrirtækjafl., pianófl. o.fl. Extra stór bill. Búslóðalyfta. Flutningaþj. Miklaes. S. 894 4560 www.flytja.is flytja@flytja.is

Húsviðhald

FLÍSLAGNIR - MÚRVERK - FLOTUN SANDSPARSL - MÁLUN - TRÉVERK

Ásamt öllu almennu viðhaldi fasteigna.

Áratuga reynsla og þekking skilar fagmennsku og gæðum.

Tímavinna eða tilboð.

Strúctor byggingaþjónusta ehf.

S. 893 6994

Parketslípun

sólpallaslípun | parketlagning
551 1309 / 690 5115
golfist@golfist.is
www.golfist.is



Til sölu



Nýr 2017 Ford Transit 310/350 L2 og L3 Trend Double Cab 130 HÖ

Nokkrir bílar lausir til afhendingar í júlí

Verð frá 3.990.000 án vsk

Frekari uppl. í síma 551 6161 eða nortak@nortak.is

Sterk tengsl í íslensku atvinnulífi

www.hagvangur.is



k2
LOFTSTOKKAHREINSUNIN

- FYRIRTÆKI
- FJÖLBÝLISHÚS
- SKIP
- VEITINGASTAÐIR



Við hreinsum allar gerðir loftæstikerfa. Hafðu samband og pantaðu fría ástandsskoðun í síma: 557 7000 eða inná www.k2.is

Önnur þjónusta

Háþrýstipvottur & Sandblástur
Alhreinsun/strípun á t.d. stein, múr, stáli osfrv. Mikil reynsla - öflug tæki.
S: 860-2130

Keypt & Selt
Til sölu

TIL SÖLU

COMANCHE Tjaldvagnar Montana með 13" dekkjum.
Með ferðaboksi **Kr. 1088.000,-**
Án ferðabox **Kr. 990.000,-**

Poulsen partur af línu
Sími 530 5900


Viðhalds Verk ehf

Óska eftir verkamönum til starfa sem fyrst Potszebuje pomocnikow do pracy jak najszybciej. Upplýsingar í síma: 618-7712

GS-Verk. Sólballar og hellulagnir. Getum bætt við okkur verkefnum. Sími 655-9797

Nudd

NUDD TILBOÐ
Tælensk nudd á 7990 kr. (50 mín.)
Tímamótunir í síma 7788493
Warapon Thai massage,
Suðurlandsbraut 16



NUDD
Slökunarnudd í miðbæ Reykjavíkur. Sími 694 7881, Zanna.

Spádómar

SPÁSÍMINN 908 5666
Stjórnuþá. Tarot. Ársspá. Draumráðningar, ást og peningar. Andleg hjálp. Trúnaður.

Rafvirkjun

RAFLAGNIR, DYRASÍMAR. S. 663 0746.
Bjódum hagstætt verð í töfluskípti. Straumblik ehf. Löggiltur Rafverktaki. straumblik@gmail.com

myranaut

Ungnautakjöt beint frá býli. Minnst 1/8 úr skrokk. Hak, gúllas, snitsel og steikur. www.myranaut.is s. 868 7204

STIGA®

Stiga Estate 7102 H
Sjálfskiptur lúxus sláttutraktör Kawazaki FS600V motor Notendavænt sæti og stýri 320 lítra graskassi Frábær traktör í stærri svæði

Vetrarsól Askalind 4, Kóp. Sími 564 1864 www.vetrarsol.is

Óskast keypt

KAUPUM GULL - JÓN & ÓSKAR
Alla virka daga í verslun okkar Laugavegi 61 Jón & Óskar jonogoskar.is s.552-4910

Vélar og verkfæri



Lítið notaður rennibekkur til sölu. 3ja og 4 klossa kló ásamt brillu. 1 m á milli odda. Mjög stöðill og góður bekkur. Stanko Samat 400 Verð kr. 1.250.000+vsok eða tilboð. S. 561 2209 / 861 4401

Skólar & Námskeið

Námskeið

ICELANDIC & ENGLISH F. FOREIGNERS - ENSKA

ICELANDIC/ÍSLENSKA f. útlinginga I, II, III. ENGLISH/ENSKA f. fullorðna I, II, III: Start/Byrja: 26/6 -HOLIDAY/ FRI- 4/9, 2/10, 30/10, 27/11. Morn/ Aftern/Evening - Morgna/Siðd/ Kvöld - 4 weeks/vikur x 5 days/ daga. Only/Bara 2 - 5 students/nem per group/hóp. www.iceschool.is -ff@icetrans.is - Fullorðinsfræðslan-IceSchool, Ármúli 5. s. 5571155 / 8981175.



Ökukennsla

Ökukennsla, aðstoð við endurtökupróf og akstursmat. S. 893 1560 og 587 0102, Páll Andrésón.

Heimilið

Barnavörur

Barnið Okkar



VAGNSTYKKI, KERRUSTYKKI OG SKIPTITASKA
Verð frá kr. 99.900. Barnið Okkar Hlíðasmára 4, 201 Kóp. Barnidokkar.is

Tómstundir & Ferðir

Fyrir veiðimenn

VEIÐIÞORTIÐ



Hörku góð klostigvél. Verð 8.900 kr Sendum frítt á næsta pósthús. Veiðiþortið Grandagarði 3 552-9940

Húsnæði

Húsnæði í boði

Göð 2ja herb, íbúð í efra Breiðholti, ca. 70fm, með yfirbyggðum svölum. Laus 1. júlí. Reglusemi skilyrði. Uppl. á: antonben@simnet.is

Atvinnuhúsnæði

- **ÓSKA EFTIR LAGER HÚSNÆÐI** -
Óska eftir lagerhúsnæði fyrir þrifanlega heildverslun. 400-700 fermetra í langtíma leigu. s: 554-2888 info@rmk.is

Geymsluhúsnæði

GEYMSLUR.IS SÍMI 555-3464
Þarftu þitt pláss? Við erum með nóg af því. Allt að 20% afsláttur. www.geymslur.is

Atvinna

Atvinna í boði

FLUTNINGAÞJÓNUSTAN
leitast að hressum og skemmtilegum sendibilstjórum með ríka þjónustulund. Góð íslenskukunnáttá nauðsynleg auk hreins sakavottorðs.
Uppl. gefur Valur í s. 760 1717 einnig er hægt að senda póst á valur@flutningathjonustan.is

TMÍ TRYGGINGAMIÐLUN ÍSLANDS

Óskum eftir fólki í kvöldstarf. Góðir tekjumöguleikar. Upplýsingar sendist á umsoknir@tmi.is merkt kvöldstarf eða í 770-2277

SUMARSTARF - ÁKVÆÐISVINNA.
Bindir & stál ehf. í Hafnarfirði óskar sem fyrst eftir sumarstarfsfólki í ákvæðisvinnu til samsetningar á ihlutum fyrir byggingastarfsemi. Um er að ræða vinnu þar sem laun eru greidd er fyrir hverja framleidda einingu.. Möguleikar á góðum uppgrípum fyrir röska aðila. Lágmarksaldur 15 ár.
Umsóknir sendist á bindir@simnet.is og frekari upplýsingar veitir Örn í síma 897 2794.

GINGER

KVÖLD- OG HELGARVINNA:
Ginger í Reykjavík óskar eftir hressu starfsfólki í kvöld og helgarvinnu. Ef þú ert orðinn 18 ára, reyklaus og vilt vinna á góðum og skemmtilegum stað sendu þá ferilskrá á brynja@ginger.is

BÍLSTJÓRI ÓSKAST
Hraustur, reyklaus og reglusamur. Föst verkefni og vinna á sendibílastöð. Sníðugt sumarstarf fyrir strák/mann sem vill kynna sendibílaakstri. Nóg vinna, fin laun. Getur líka verið framtíðarstarf. skutlari@gmail.com eða 892-6363.

Vantar starfsmann í sveit í almenn sveitastörf - nánari uppl. í s 891 6381

VANUR STARFSKRAFTUR ÓSKAST Á HJÓLBARÐAVERKSTÆÐI
Þarf að tala íslensku, ekki yngri enn 25 ára. Hjólbarðaverkstæði Grafarvogs. S. 661 6614 Berglind / 6603812 Þorsteinn

VÉLVIRKI EDA VANUR MAÐUR ÓSKAST
Álheimar ehf óskar eftir að ráða vélvirka eða vanan mann í málmsmiði / vélavinnu. Fjölbreytt framtíðarstarf, góð vinnuástanda. Uppl. í s. 869 1122 Örn efnir@efnir.is www.alheimar.is

Vissir þú að... Barnaheill Save the Children á Íslandi
Það er bannað að krímsmura börnum eftir lítar hetti

Þjónustuauglýsingar

Sími 512 5407

Rafstilling ehf

startarar - alternatorar - perur viðgerðir - sala hröð og góð þjónusta
Dugguvogi 23 - s: 5814991
rafstilling@rafstilling.is

Sími 550 9800 www.tjaldaleiga.is

Tjaldaleiga skata

Við leigjum samkomutjöld af ýmsum stærðum og gerðum sem henta við hin fjölbreyttustu tækifæri.

LOK Á HEITA POTTA



Framleiðum einangrunarlok og yfirbreiðslur á allar tegundir potta.
Metum ástand og gerum við.
www.fjardarbolstrun.is

Fjardarbolstrun S. 561 4188 • 840 0339 • fjardarbolstrun@gmail.com

Snyrti & nuddstofan Smart
Kirkjulundi 19 • 210 Garðabæ

Alltaf frábær tilboð í gangi hjá okkur! Kíkið á facebook síðu okkar: facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Verið hjartanlega velkomin.

Tímamótunir í s. 789 3031 & 897 3035 • helgasig2@gmail.com og á Facebook.com/snyrti og nuddstofan smart

Parketslípun
sölpallaslípun | parketlagnir
551 1309 / 690 5115
golfist@golfist.is | www.golfist.is

99% RYKFRITT

Gólf list Parketlagnir og viðhald

viftur.is
Viftur • Blickrör • Aukahlutir

ishúsið
S:566 6000 • Smiðjuvegur 4a, 200 Kópavogur



Alla fimmtudaga og laugardaga

arnarut@365.is sigrunh@365.is

LIND FASTEIGNASALA / 510 7900  Hlíðasmári 6 / 201 Kópavogur / www.FASTLIND.is

SKIPTI Á SÉRBÝLI EÐA LÓÐ Í HVERFINU



Vallakór 1-3
203 KÓPAVOGUR

STÆRÐ: 129 fm
FJÖLBÝLI HERB: 4

Rúmgóð og falleg 4ra herbergja íbúð á 2 hæð ásamt stæði í bílageymslu að Vallakór 1-3. Rúmgóð herbergi og nálægð við skóla, íþróttamiðstöð og verslun. EIGNIN ER EINGÖNGU SÝND GEGN SKIPTUM.

51.700.000 ₺



Heyrumst
Hannes Steindórsson
Löggiltur fasteignasali
Sölustjóri
510 7900
hannes@fastlind.is



Heyrumst
Stefán Jarl Martin
Löggiltur leigumiðlari
Sölufulltrúi
892 9966
stefan@fastlind.is

Uppspretta ánægjulegra viðskipta



Þorbjörn Pálsson
Löggiltur fasteignasali
s: 898 1233

Orlando - Torrevieja

SOLAREIGNIR.IS kynna fasteignakaup í Orlando USA & Torrevieja Spáni

Sölukynning verður haldin í fasteignasölnunni ALLT FASTEIGNIR
Bæjarhrauni 12eh Hafnarfirdi fimmtudaginn 15. Júní frá kl 16:00 - 20:00

Farið verður yfir, kaupferli, fjármögnun, útleigu eigna og eftirlit.



Verið velkomin!

www.Solareignir.is





Kristján Baldursson
hd. löggiltur fasteignasali
fyrirtæki- og skiptastjóri
löggiltur leigumiðlari
S: 897 3840



Guðbjörg Matthíasdóttir
hd. Sölustjóri
Eit í nafni löggiltur fasteignasali
fyrirtæki- og skiptastjóri
S: 899 2884

Blikahólar 2 - 111 Reykjavík



OPIÐ HÚS

Opið hús þriðjudaginn 13. júní kl. 17:30 - 18:00

Björt og vel skipulögð 103,6fm. 4ra herbergja íbúð á 7. hæð með stórkostlegu útsýni.

Góð eign í fjölskylduvænu fjölbýli með leiksvæði frá umferð. Öll helsta þjónusta í göngufæri.

Verð: 38,9millj.

Trausti fasteignasala, trausti@trausti.is, s.546-5050, Vegmúla 4, 108 Reykjavík



RÁÐGJÖF
RÁÐNINGAR
RANNSÓKNIR

intellecta

Síðumúla 5 • 108 Reykjavík • 511 1225 • intellecta.is



B O R G

FASTEIGNASALA

519 5500

SÍÐUMÚLA 23 · 108 REYKJAVÍK · FASTBORG.IS
Þóra Birgisdóttir löggiltur fasteignasali



Laugavegur 54b 101 Reykjavík

Einbýli	2 herbergi	48 fm	Áhugaverð eign í 101
Tilboð			
Lóð við Grettisgötu 7 fylgir með í kaupnum			
Héðinn fasteignasali			848 4806

Opið hús sun 11. júní kl 13:30 - 14:00



Sóltún 8 - íbúð 102 105 Reykjavík

Íbúð 102	3 herbergi	83,3 fm	Stæði í bílageymslu.
44.900.000			
Snyrtileg og falleg íbúð í nýlegu fjölbýlishúsi			
Úlfar Þór fasteignasali			897 9030

Opið hús mið 14. júní kl 17:30 - 18:00



Leifsgata 21 101 Reykjavík

Íbúð 102	4 herbergi	90,3 fm	Falleg 2ja herbergja
45.500.000			
Íbúð á 3ju hæð ásamt stúdíó-íbúð í bílsk			
Úlfar Þór fasteignasali			897 9030

Opið hús mán 12. júní kl. 17:30-18:00



Langholtsgötu 52 104 Reykjavík

Neðri sérhæð	3 herbergi	102,7 fm	Tvíbýli
44.900.000			
Neðri sérhæð með sér inngangi			
Vilborg fasteignasali			853 7030

Opið hús þri 13. júní kl 17:30-18:00



Traðarberg 21 221 Hafnarfjörður

Íbúð	6-7 herbergi	165 fm	Gott skipulag
64.500.000			
Einstaklega vel skipulögð og fjölskylduvæn íbúð			
Þóra fasteignasali			777 2882

Opið hús mán 12. júní kl 17:30-18:00



Bollagarðar 79 170 Seltjarnarnes

Einbýli	6 herbergi	187,2 fm	Vandað hús
94.900.000			
Frábær staðsetning fjölskylduvænt			
Þóra fasteignasali			777 2882